DIRECTO · FÁCIL

Habas tiernas en su vaina a la brasa al kamado, con sal gorda y menta

Habas jóvenes con vaina y todo, tostadas sobre hierro fundido a 300 °C hasta que la piel ampolla y el grano se hace al vapor dentro. Se comen con los dedos, con sal gorda y un majado de ajo y menta. Sin pelar y sin hervir.



PREPARACIÓN	COCCIÓN	COMENSALES	TEMPERATURA
15 min	**35 min**	**4**	**300 °C**

Ingredientes

- **1 kg** habas tiernas con vaina, verdes y de grano pequeño
- **2 ud** dientes de ajo
- **15 g** sal gorda (10 g para el mortero, 5 g para terminar)
- **1 ud** limón (ralladura y zumo)
- **60 ml** aceite de oliva virgen extra
- **20 g** hojas de menta fresca (unas 30 hojas)
- **1 cdta** pimienta negra en grano
- **1 ud** guindilla seca pequeña, opcional

Pasos

1 ELEGIR Y SECAR LAS HABAS

Compra habas de vaina verde, lisa y flexible, de 10 a 15 cm, que se doblen sin partirse y con el grano marcándose apenas por fuera. Si la vaina está abombada, amarillea o cruje al doblarla, el grano ya es harinoso y esta receta no le sienta. Lava las vainas bajo el grifo, quita el rabito y sécalas del todo con un paño: el agua superficial enfría el hierro y hierve en vez de tostar.

2 ENCENDER CON LA SARTÉN DENTRO

Llena el fogón del kamado hasta la mitad con briquetas de coco, coloca una pastilla de encendido natural bajo tres o cuatro briquetas del centro, préndela y deja la tapa abierta diez minutos, hasta que esas briquetas tengan el borde gris. Coloca la parrilla y, sobre ella, la sartén Lodge de 26 cm en frío, centrada y sin la funda de silicona del mango; comprueba que la tapa cierra sin tocarlo. Cierra con las dos ventilaciones abiertas del todo y espera a que el termómetro de la cúpula marque 300 °C: con briquetas cuenta 30-45 minutos, más que con carbón de trozo. La sartén sube de temperatura con el aparato.

3 MAJAR EL ALIÑO

Mientras sube la temperatura, pon en el mortero los dientes de ajo pelados con 10 g de sal gorda, la pimienta y la guindilla si la usas, y májalos hasta obtener una pasta. Añade las hojas de menta en dos tandas y sigue majando hasta que tiñan la mezcla de verde. Incorpora el aceite poco a poco, removiendo con la mano del mortero, y termina con la ralladura del limón. Reserva el zumo para el final.

4 PRIMERA TANDA, TAPA CERRADA

A 300 °C, haz burping: abre la tapa cinco centímetros, espera unos cinco segundos y ábrela del todo. Extiende un cuarto de las vainas sobre la sartén seca en una sola capa, sin aceite y sin que se monten. Cierra la tapa en cuanto estén colocadas y deja 4 minutos sin tocar. Oirás crepitar dentro: es el agua de la vaina convirtiéndose en vapor contra el hierro.

5 GIRAR Y REMATAR

Vuelve a abrir con burping y gira cada vaina con las pinzas largas. La cara que tocaba el hierro debe tener ampollas marrones y tramos negros; si sigue verde uniforme, la sartén no había llegado a temperatura. Cierra y dale 3-4 minutos más. La vaina está lista cuando se hincha, se arruga y cede al apretarla con las pinzas. Pásalas a una fuente y tápalas con un paño.

6 REPETIR LAS TANDAS

Repite con el resto de las habas en tres tandas más, dejando la tapa cerrada un minuto entre una y otra para que la sartén recupere temperatura. En total, 1 kg de habas son unos 35 minutos de cocción. Si la sartén empieza a humear con olor a quemado, arrastra los restos de piel con las pinzas hacia un lado antes de la siguiente tanda; nunca la enfríes con agua.

7 ALIÑAR EN LA SARTÉN CALIENTE

Con la última tanda fuera, cierra por completo la ventilación inferior y la superior para que las briquetas empiecen a apagarse. Abre con burping, saca la sartén por el mango con una manopla de barbacoa y apóyala sobre un salvamanteles en la mesa. Espera tres o cuatro minutos y vierte el majado: debe chisporrotear sin humear. Muévelo veinte segundos con la mano del mortero, hasta que el ajo huela dulce y la menta se oscurezca un poco, y viértelo sobre las habas de la fuente. Remueve para impregnar todas las vainas.

8 SERVIR CON SAL Y LIMÓN

Espolvorea los 5 g de sal gorda restantes, exprime el zumo del limón por encima y sirve las habas calientes, en la misma fuente, con un bol vacío para las vainas. Se comen con los dedos: abre la vaina por la costura, saca los granos con el pulgar y, si la vaina es de las muy tiernas, mójala en el fondo de aceite y cómela también. Deja el kamado cerrado: las briquetas que sobren se apagan solas.

Consejos del editor

- Nada de aceite en la sartén mientras está dentro del kamado: a 300 °C humea y amarga en segundos. La vaina lleva su propia agua y no se pega si el hierro está a temperatura; el aceite va después, en el majado y con la sartén ya fuera.
- Prueba de tamaño en el mercado: si el grano se marca en relieve por fuera de la vaina, la haba ya es grande para comerla con vaina. Funciona mejor cuando la vaina parece casi vacía al tacto.
- Una sola capa siempre. Montadas unas sobre otras, las de arriba se cuecen al vapor sin tostarse y las de abajo se queman. Cuatro tandas de 4 más 3-4 minutos dan mejor resultado que una tanda apelotonada.
- Las briquetas de coco encendidas dan poco humo, pero el momento del encendido siempre humea. En una terraza, enciende con el viento hacia el patio o la calle, no hacia la ventana del vecino, y con la tapa abierta solo esos diez minutos.

El equipo de esta receta

Kamado Bono Minimo 40 cm

Un entrante de media hora a 300 °C no justifica encender un kamado grande, y en la terraza de un piso tampoco cabe. El Kamado Bono Minimo 40 es un kamado cerámico de tamaño de terraza: 40 cm de cuerpo y una parrilla de cocción de 34 cm según el fabricante, suficiente para una sartén de hierro fundido de 26 cm con aire a los cuatro lados. Medio fogón de briquetas basta para llegar a 300 °C de cúpula, y la cerámica con la tapa cerrada sostiene esa temperatura entre las cuatro tandas. Si tu kamado tiene parrilla de 40 cm o más, cabe también una plancha cuadrada de 28 cm y ahorras una tanda; en el Minimo, la sartén.

mikamado.es/kamados/kamado-bono-minimo-40

BlackSellig Briquetas XXL de Carbón Puro de Coco 10 kg

Sobre hierro fundido lo que cuenta es un lecho que se mantenga a temperatura, no una llama alta. Las briquetas de coco BlackSellig están hechas de carbón de cáscara de coco prensado, arden de forma uniforme y sin chispas y, una vez encendidas, apenas dan humo, tres cosas que importan cuando el kamado está a dos metros de la ventana de un vecino. Medio fogón basta para llegar a 300 °C de cúpula y sostenerlos con la tapa cerrada durante los 35 minutos de tandas. Al cerrar las ventilaciones al final, las briquetas que sobran se apagan y sirven para la próxima vez. Lo que no hacen es dar la llama viva de un carbón de trozo: aquí no hace falta.

mikamado.es/accesorios/blacksellig-coconut-shell-10kg

Lodge L8SK3: sartén de hierro fundido presazonada de 26 cm

La rejilla no sirve para habas: las vainas finas se cuelan entre las varillas y el calor pasa entre ellas en vez de tostarlas. La sartén de hierro fundido Lodge de 26 cm da una superficie continua que absorbe el calor de la cúpula mientras el kamado sube y lo devuelve por contacto: la vaina ampolla donde toca metal. Sus 26 cm se asientan centrados en la parrilla de 34 cm del Minimo con aire a los cuatro lados. Entra fría y se calienta con el aparato, sin choque térmico; la funda de silicona del mango se quita antes, y ese mismo mango permite sacarla con una manopla al final para pasar el majado en su calor residual. Un cuarto del kilo de habas por tanda, en una sola capa.

mikamado.es/accesorios/lodge-sarten-hierro-fundido-26cm

OXO Good Grips pinzas largas 40cm

Entre la tapa abierta de un kamado a 300 °C y una sartén de hierro hay muy poco espacio para una mano. Las pinzas OXO Good Grips de 40 cm dan la distancia justa para girar las vainas de una en una sin acercar la muñeca al hueco de la tapa, y agarran una vaina fina sin aplastarla ni romper la piel ampollada. También sirven para arrastrar los restos de piel quemada hacia un lado de la sartén entre tandas y para pasar las habas a la fuente. Con unas pinzas cortas de cocina la mano queda encima del hierro caliente; con estas, queda fuera del kamado.

mikamado.es/accesorios/oxo-good-grips-pinzas-40cm

H&H Mortaio: mortero de mármol blanco de 18 cm con su mano

La receta pide pasta, no picadillo: el ajo deshecho del todo se cocina en veinte segundos sobre el hierro, y la menta majada suelta el aceite que la hoja picada se guarda. El mortero de mármol blanco H&H de 18 cm tiene diámetro para dos dientes de ajo, treinta hojas de menta y 60 ml de aceite sin que rebose al remover, y el peso del mármol lo mantiene quieto sobre la mesa de la terraza mientras se maja con una sola mano. La sal gorda hace de abrasivo contra la piedra, así que el ajo se deshace en un minuto. La mano del mortero sirve después para mover el majado en la sartén caliente, ya fuera del kamado, y verterlo.

mikamado.es/accesorios/hh-mortero-marmol-blanco-18cm

Receta completa en: mikamado.es/recetas/habas-tiernas-vaina-brasa-kamado

Como afiliado de Amazon, mikamado.es obtiene ingresos por compras que cumplen los requisitos. Sin coste adicional para ti.